**Årsberetning 2022**

**Styrets sammensetning**

Leder: Henry Hopkinson

Nestleder/materialforvalter: Rober Grøndahl

Styremedlem/kasserer: Vibeke Nesbakken

Styremedlem: Steinar Aamodt

Styremedlem: Ida Rye Neraker

Varamedlem: Samir Sumic

**Treningsåret 2022**

Første trening 3/1-2022, siste trening 21/12-2022.

Totalt antall gjennomførte treningsøkter i 2022 er **219**, totalt **278,5** timer

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Parti** | **Antall treninger** | **Varighet (timer)** | **Antall timer** |
| Ungdom/voksen | 98 | 1,5 | 147 |
| Barn viderekommende | 79 | 1 | 79 |
| Barn nybegynner | 39 | 1 | 39 |
| Barn nybegynner + viderekommende (første søndag i mnd) | 9 | 1,5 | 13,5 |

\*totalt 10 treninger, fredags(4)/torsdags(6) treninger avlyst avlyst pga. for få påmeldte (minimum 5 påmeldte) og/eller mangel på trener. De fleste skyldes mangel på påmeldte.

**Trenere**

Mandager: hovedtrener Rober Grøndahl, hjelpetrener: Henry Hopkinson

Onsdager: trener Henry Hopkinson

Fredager høst 2022: trenerrollen har rotert mellom: Rune Fjeld Hansen, Ólafur Jónsson, Håkon Svee Eriksson, Kim Henning Jakobsen og Rikke Heggedal

Torsdagstreninger våren 2022 ble holdt fast av Kim Jakobsen

Høsten 2022 er første gang fredagsøktene ikke har blitt holdt fast av 1 trener, men hvert på rotasjon mellom de nevnte 5 over, med Rune som ansvarlig for å få på plass trenere og koordinere dersom noen ikke kunne eller måtte bytte.

**Graderinger**

Årets to faste graderinger gjennomført 8/1-2022 (Elvetangen Flerbrukshall) og 11/6-2022 (Bjertneshallen).

Graderingen i 8/1 ble gjennomført med korona restriksjoner, uten foresatte og maks antall per gruppe.

Antall graderte 8/1: 33

Antall graderte 11/6: 63

**Fullt parti på Barn nybegynner**

Vi stengte høsten 2022 for påmelding til Barn nybegynner da antall deltagere passerte 40. Det ble opprettet ventelister for påmelding til januar 2023.

**Instruktørtimer til Allidretten**

Også i 2022 har både Henry (Sørli) og Rober (Harestua) gitt trenertimer til Allidretten. 8 timer på hvert sted fordelt på 4 kvelder.

**Deling av treningslokaler**

Vi har siden høsten 2022 delt treningslokalet på onsdager 20:00 – 21:30 med nystiftede Nittedal Bokseklubb.

Vi ga også fra oss tildelt treningstid i Bjertneslabben på søndager 14:00 – 16:00 til bokseklubben. Denne treningstiden har ikke vært disponert av oss da vi også fikk tildelt treningstider i Bjertneshallen på søndagene.

Vi har også delt treningslokalet 1 gang i måneden på fredager med Kyeong Dang Norge (sverd/stokk) hvor medlemmer (fra året de fyller 14 år) fra Nittedal Taekwondo har også blitt invitert. Litt dalende interesse fra klubben vår her.

**Treningsleirer**

Vi hadde i år deltakere til sommerleir i Nord-Odal og vinterleir i Ski.

**Dommergjerning 2022** (Rober Grøndahl)

 Nasjonal dommersamling 10.-11. sept 2022

NC3 Letohallen 24. september 2022

NM Oslo 26. november 2022

Post NM workshop/meeting 27. november 2022

**Styremøter**

Ingen styremøter avholdt.